



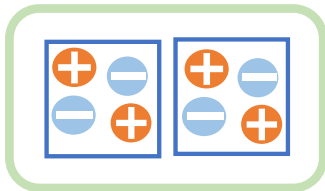
こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

冬になると悩まされる「静電気」。ドアノブを触るときなどにパチッとなったり、洋服を脱ぐときにパチパチとなったり、なんとも不快な思いをしたことがあるのではないのでしょうか。
今月はそんな「静電気」の対策についてお伝えします。

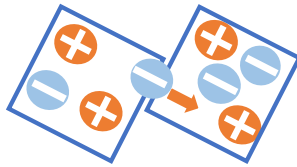


静電気はなぜ起きる？

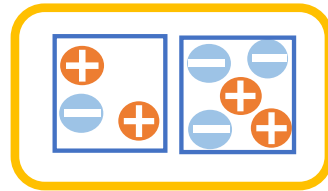
私たちの身の回りにはすべて電気をもっていて、人間の身体を含め、どんなものでもプラスとマイナスの2種類の電気を持っています。通常は、プラスの電気とマイナスの電気を同じ数持っていてバランスの取れた状態にありますが、異なる2つのものがぶつくと、片方からもう片方へマイナスの電気が移動してバランスが崩れます。このバランスが崩れた状態を「静電気」といいます。



バランスが取れていて、
電気を帯びていない状態



摩擦などでマイナスの電気が
片側へ移動しバランスが崩れる



電気的な性質が偏り、帯電する
(静電気を帯びている状態)

プラスとマイナスに帯電した状態の物質は、電氣的な力で引き合います。タイツをはいていると、スカートがまとわりつくことがあります。この現象が原因です。また、帯電している状態で、金属などに触れると、身体に帯電していた電気が金属に一気に放電されるため、パチッと衝撃を感じます。



静電気の対策方法



加湿をする

通常、体にたまった静電気は、日常生活の中で知らないうちに少しずつ放電されていきます。
湿度の高い夏には、空気中の水分を通して静電気は自然と放電されます。
水は電気を通しやすいため、空気中の水分が多ければ多いほど放電が進みます。
湿度20%以下になると静電気が発生しやすくなります。



肌を保湿する

水分がしっかり蓄えられた健康な肌の場合、静電気は肌の水分を通して日頃から少しずつ放電されるため、静電気を感じることがあまりありません。
一方、乾燥肌の人の場合は、水分量が少ないため、静電気が放電されにくく、体にたまりやすくなっています。お風呂上りに保湿クリームなどを塗って全身を保湿するようにしましょう。



衣類の組み合わせを工夫する



衣類は様々な種類の素材からできていますが、素材によってプラスの電気を帯びやすいもの、マイナスの電気を帯びやすいものがあります。プラスとプラス、マイナスとマイナスのように、同じ性質の電気を帯電する素材ならこそすれあっても静電気は発生しにくくなります。また、もともと帯電しにくい綿や麻などの素材は、こそすれあっても静電気は発生しません。
左の帯電列を参考に、衣服の組み合わせを工夫してみましょう。
※素材の位置が離れているほど強い静電気が発生します
例えば、アクリルのセーター（-）とポリエステルスカート（-）の組み合わせは静電気が発生しにくい組み合わせです。
このように衣服の組み合わせを工夫することで静電気を発生させにくい状況を作ることが出来ます。